

## Números de teléfono importantes en caso de emergencia

### EMERGENCIAS

**Policía, Incendios y Servicios  
Médicos de Emergencia  
911**

Centro de Acción de la Alcaldía  
Agencia para el manejo de emergencias del área de Tulsa  
Salud Mental, HELPLINE  
Cruz Roja Americana, Sede Tulsa  
Southwestern Bell  
AEP-Compañía de Servicios Públicos de Oklahoma  
apagones, cables caídos  
Centro de Control de Envenenamientos (24 horas)  
Llamados de emergencia de la  
red de gas natural de Oklahoma (24 horas)  
Departamento de Salud de Tulsa  
Fideicomiso Metropolitano del Medio ambiente

### NO EMERGENCIA

**596-9222**

918-596-2100  
918-596-9899  
918-836-HELP  
918-831-1100  
1-800-246-8464  
1-888-216-3523  
1-888-218-3919  
1-800-222-1222

918-832-7800  
918-582-9355  
918-584-0584

Tulsa Project Impact/Mayor's Citizen Corps  
Si desea participar como voluntario, llame al 918-585-5551  
Si desea más información, llame al 918-596-9626  
Correo electrónico: [CitizenCorps@CityofTulsa.org](mailto:CitizenCorps@CityofTulsa.org)  
Sitio web: [www.TulsaPartners.org](http://www.TulsaPartners.org)

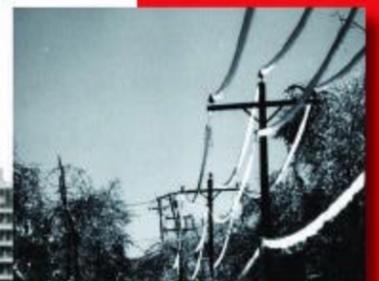


Tulsa Project Impact/Mayor's Citizen Corps  
Room 532 City Hall  
200 Civic Center  
Tulsa, OK 74103

# Guía de Preparación para la Familia

**Esta guía le enseñará cómo debe prepararse para cualquier situación de emergencia, tanto si se trata de un tornado como de un acto terrorista:**

- Aprenda qué debe hacer antes, durante y después de una situación de emergencia
- Organice un plan de emergencias para su familia
- Prepare un equipo de emergencia para llevar con usted si es evacuado
- Sepa la agencia específica de Tulsa que debe contactar por ayuda



## Cuando ocurre una emergencia

Las situaciones de emergencia pueden presentarse de súbito, sin dar aviso. A fin de que usted y su familia estén a salvo es fundamental que estén preparados, mantengan la calma y sigan las instrucciones dadas por el personal especializado en emergencias. Este folleto le permitirá a usted y a su familia organizar un plan para situaciones de emergencia, reunir el equipo necesario, y recibir información básica sobre qué deben hacer antes, durante y después de una situación de emergencia. Además, aquí encontrará información útil sobre cómo obtener ayuda para recuperarse frente a una situación de emergencia prolongada.

### Mensaje del alcalde

Estimados residentes de Tulsa:

Tras los horribles sucesos ocurridos el 11 de septiembre de 2001, todos nos hemos dedicado a buscar la manera de estar lo mejor preparados que se pueda ante los peligros conocidos y desconocidos que quizás debamos enfrentar en el futuro.

Aunque no siempre podemos impedir que se presente una emergencia, es mucho lo que podemos hacer para estar mejor preparados como individuos, familias, empresas y organizaciones. A menudo es posible reducir las pérdidas tomando medidas tales como la construcción de Cuartos Seguros (o SafeRooms como se lo conoce en Inglés), que brinden refugio durante los tornados.

La ciudad de Tulsa lleva muchos años trabajando en la prevención de catástrofes, la preparación para enfrentarlas y la mitigación de sus efectos. Tulsa lidera los esfuerzos en este campo a nivel nacional. Un ejemplo de ello es el programa modelo *Tulsa Project Impact* (Proyecto Impacto de Tulsa), que reúne al sector público y privado y a las organizaciones sin fines de lucro con el propósito de construir una comunidad capaz de resistir situaciones de desastre.

Los programas para enfrentar situaciones de emergencia y desastres que se aplican en la ciudad de Tulsa son sometidos a un permanente proceso de modernización y revitalización, a medida que evaluamos la posibilidad de nuevas amenazas y ponemos a punto nuestra capacidad de respuesta ante desastres y los planes de mitigación correspondientes. Esta guía contiene un buen número de ideas que servirán de ayuda para prepararse para una emergencia. ¡Si trabajamos juntos, lograremos reducir las pérdidas provocadas por causas naturales o no naturales, y podremos construir una ciudad capaz de resistir a cualquier desastre!

Cordialmente,



Bill LaFortune  
Alcalde, Ciudad de Tulsa



### Qué encontrará en esta guía

Esta guía lo ayudará a estar mejor preparado ante situaciones de emergencia.

#### Las páginas que siguen lo ayudarán a:

- Aprender qué se debe hacer antes, durante y después de una situación de emergencia
- Organizar un plan familiar ante situaciones de emergencia
- Preparar un equipo de emergencia para llevar con usted si es evacuado
- Cómo pedir ayuda a las agencia específicas
- Descubrir cómo puede ayudar a construir una comunidad capaz de resistir a situaciones de desastre
- Consejos prácticos de supervivencia ante desastres, "Debemos estar preparados para lo que sea..."
- Saber en qué consiste el *Homeland Security Advisory System* (Sistema de Avisos de la Secretaría de Seguridad Interna)

## Los Programas *Tulsa Project Impact* / *Mayor's Citizen Corps*

El *Tulsa Project Impact* (Proyecto Impacto de Tulsa) y el *Mayor's Citizen Corps* (Cuerpo de Ciudadanos de la Alcaldía) son grupos de voluntarios dedicados a construir una comunidad capaz de resistir una situación de desastre. *Tulsa Project Impact* utiliza materiales impresos, eventos especiales y proyectos de demostración para instruir a los habitantes de Tulsa sobre cómo implementar medidas de mitigación previas al desastre y cómo prevenir pérdidas.

La Ciudad de Tulsa y la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (*Federal Emergency Management Agency*) se cuentan entre los patrocinadores de este programa. Los voluntarios son individuos, empresas, escuelas, agencias gubernamentales y organizaciones sin fines de lucro, y todos ellos trabajan en forma conjunta para construir una sociedad capaz de resistir una situación de desastre. *Tulsa Partners, Inc.*, una corporación sin fines de lucro de Oklahoma, está comprendida en la sección 501-C-3 (IRC) del Código Impositivo, y puede recibir donaciones deducibles de impuestos que serán destinadas a financiar proyectos para prevenir pérdidas, como la construcción de Cuartos Seguros para los pobres.

La organización *Mayor's Citizen Corps* (Cuerpo de Ciudadanos de la Alcaldía) es una organización de voluntarios que trabajan para construir una comunidad que esté bien preparada y que sea capaz de defenderse de desastres provocados por el hombre o por causas naturales, además de trabajar para mejorar la seguridad interna

*Mayor's Citizen Corps* de Tulsa funciona bajo la dirección del Alcalde de Tulsa, Bill LaFortune, como parte de los programas *Tulsa Project Impact* y *Tulsa Partners* para construir una comunidad capaz de resistir ante una situación de desastre.

Integran su Comité Ejecutivo:

Sandy Cox, Bank of Oklahoma  
Kathryn B. Hinkle, St. Simeon's Episcopal Home  
Neal McNeill, jubilado, Abogado de la Ciudad  
J.D. Metcalfe, jubilado, Inspector de urbanismo y medio ambiente  
Bob Roberts, Cruz Roja Americana  
Ron VanVoorhis, Simon Properties  
John Westmoreland, jubilado, State Farm Insurance

Si desea más información o ingresar como voluntario, comuníquese con:

*Mayor's Citizen Corps*  
*Tulsa Project Impact - Tulsa Partners*  
Ann Patton, Directora  
Room 532 City Hall  
Tulsa OK 74103

Si desea ingresar como voluntario, llame al 918-585-5551  
Si desea más información, llame al 918-596-9626



**Agradecimiento:** *Tulsa Project Impact* quisiera reconocer públicamente que los textos que componen esta publicación fueron extractados de diversas fuentes, entre las que se cuentan la Cruz Roja Americana, la Agencia Federal de Manejo de las Emergencias de Washington, D.C., y *Talking About Disaster: Guide for Standard Messages*, (Hablando de Desastre: Guía Estandarizada de Mensajes) producido en 1999 por la *National Disaster Education Coalition* (Coal.Nac.de Ed. sobre Desast.).

*"La verdadera seguridad interna no se ocupa únicamente de la amenaza del terrorismo sino que también abarca los desastres naturales y el delito.*

*El Mayor's Citizen Corps, es un programa de seguridad interna de Tulsa con participación comunitaria, que capacita a los voluntarios y voluntarias en el área de la preparación para emergencias --para lo que pueda suceder. Los ciudadanos son los primeros en responder, ellos están en las trincheras aun antes de que*

*el personal especializado llegue al lugar. Uno de los objetivos de Mayor's Citizen Corps es reducir el miedo a través de la construcción de una comunidad capaz de resistir ante una situación de desastre. Cuando las personas se comprometen, es natural que disminuya su temor y preocupación porque saben que existe un plan de acción."*

**Bill LaFortune**  
Alcalde de Tulsa

**ÚNASE A NOSOTROS HOY: En *Tulsa Partners* estamos construyendo una comunidad resistente para enfrentar situaciones de desastre.**

## Sistema de Avisos de Seguridad Interna (Homeland Security Advisory System):

Este sistema fue creado con el fin de brindar un medio de comunicación integral para difundir información relativa al riesgo de actos terroristas a las autoridades locales, estatales y federales, y al pueblo de los Estados Unidos. El sistema difunde los avisos bajo una serie de "Niveles de Amenaza" graduados que van en aumento a medida que el riesgo de amenaza es mayor.

Cuanto mayor es el riesgo de un ataque terrorista, más alto es el

nivel de amenaza. La evaluación del riesgo incluye tanto la probabilidad de que se lleve a cabo algún ataque como la gravedad potencial del hecho.

Los niveles de amenaza son definidos por el Procurador General en consulta con el Secretario de Seguridad Interna.

## Niveles de amenaza: Qué significa cada uno

### Severo

**Rojo:** El código rojo representa un riesgo severo de ataque terrorista. En la mayoría de los casos, las medidas de protección ante un nivel de amenaza Severa no están pensadas para períodos de tiempo prolongados. Además de las acciones llevadas a cabo para los niveles de amenaza más bajos, se recomienda a la población evitar los lugares de concentración de público tales como espectáculos deportivos, celebraciones de días festivos, u otros lugares de alto riesgo, seguir las instrucciones oficiales en cuanto a restricciones a las actividades habituales, comunicarse con sus empleadores para averiguar cuál es la situación en el trabajo, estar atentos a las recomendaciones y avisos que se difundan por radio y televisión, y estar preparados para tomar medidas de seguridad, tales como refugiarse en el lugar o evacuar el área cuando las autoridades ordenen hacerlo.

### Alto

**Anaranjado:** Se declara código anaranjado cuando existe un riesgo alto de ataque terrorista. Además de las acciones llevadas a cabo para los niveles de amenaza previos, se recomienda a la población revisar las medidas de preparación, entre ellas cómo refugiarse o evacuar frente a una posible acción terrorista que podría consistir de un ataque con armas químicas, biológicas, o radiactivas; evitar los lugares de alta relevancia o simbólicos, y tener precaución al viajar.

### Elevado

**Amarillo:** Se declara código amarillo cuando existe un riesgo significativo de ataque terrorista. Se recomienda a la población que esté atenta ante cualquier actividad sospechosa, platicar los planes de acción con los vecinos y en las escuelas, y actualizar todos los planes del grupo familiar para situaciones de emergencia.

### Cautela

**Azul:** Se declara código azul cuando existe un riesgo general de ataque terrorista. Se recomienda a la población actualizar su equipo de suministros para situaciones de emergencia, revisar el plan del grupo familiar para situaciones de emergencia, y reunir al grupo familiar para platicar sobre procedimientos y comunicaciones en caso de que se produzca un incidente.

### Bajo

**Verde:** Se declara código verde cuando existe un riesgo bajo de ataque terrorista. Cuando la situación de amenaza es "Baja", se recomienda a la población que elabore un plan para situaciones de emergencia destinado al grupo familiar y que prepare un equipo de suministros para emergencias.



## Antes de que se declare una situación de emergencia

Las situaciones de emergencia pueden ocurrir sin previo aviso, de modo que usted y su familia tendrán poco o nada de tiempo para preparar un plan de acción. Por lo tanto, es importante saber lo que uno debe hacer para estar preparado antes de que se presente la situación de emergencia. Dos acciones que lo ayudarán son la elaboración de un plan para situaciones de emergencia y la preparación de un equipo de emergencias. A continuación encontrará indicaciones detalladas sobre cómo hacerlo.



## Elabore un plan de emergencias

Antes de preparar un plan de emergencias para el grupo familiar a su cargo, debe saber qué tipo de emergencias pueden afectar a Tulsa, cómo le será informado el hecho, y qué planes existen para hacer frente a este tipo de situaciones. La ciudad tiene un sistema de sirenas, y usted y su familia deben reconocer los sonidos de estas sirenas y saber cómo actuar cuando las oyen. Las situaciones de emergencia pueden ocurrir cuando los miembros de la familia están fuera del hogar, de modo que debe conocer cuáles son los planes de emergencia en su lugar de trabajo, en la escuela, o en cualquier otro lugar que usted y su familia suelen frecuentar. Los pasos que debe seguir para armar un plan de emergencia para su grupo familiar incluyen:

- Reúnase con los miembros del grupo familiar y platiquen sobre los peligros de posibles situaciones de emergencia, tales como incendios, condiciones meteorológicas adversas, derrames de sustancias peligrosas, y actos de terrorismo.
- Platiquen sobre cómo responderían usted y su familia ante cada situación posible.
- Platiquen sobre qué hacer si se produce un corte de electricidad o alguien resulta lesionado.
- Dibuje un plano de su casa. Señale dos vías de escape desde cada habitación.
- Enseñe a los adultos cómo se desconectan las llaves maestras del agua y la electricidad.
- Coloque los números telefónicos para emergencias cerca de todos los teléfonos y grábelos en la memoria de los teléfonos que tengan función de marcado automático.
- Enseñe a los niños cómo y cuándo deben marcar 9-1-1 para pedir ayuda en caso de emergencia.
- Enseñe a los niños a realizar llamadas de larga distancia.
- Elija un amigo o familiar a quien todos los miembros de la familia llamarán en caso de quedar separados durante una situación de emergencia (durante este tipo de situaciones generalmente es más fácil hacer llamadas fuera del estado que dentro de la zona afectada)
- Instruya a los miembros de su familia para que enciendan el aparato de radio y obtengan información en caso de emergencia.
- Elija dos lugares de reunión:
  - \* Un lugar cerca de su casa.
  - \* Un lugar fuera de la zona donde ustedes viven en caso de que no puedan regresar al hogar después de la emergencia.
- Tome lecciones básicas de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar, *CPR*.
- Guarde los documentos de la familia en una caja fuerte a prueba de agua y de fuego. Se pueden adquirir modelos económicos en la mayoría de las ferreterías.

### Una nota sobre las personas con discapacidades...

Si algún miembro del grupo familiar tiene una discapacidad o es anciano, averigüe qué servicios brindan ayuda para el cuidado o evacuación de estas personas en casos de emergencia. La iglesia local, la asociación vecinal, el Concilio de Servicios Comunitarios (*Community Service Council*) y la Cruz Roja Americana (*American Red Cross*) pueden asesorarlo y ayudarlo a elaborar su plan de emergencia.

## Conozca más sobre las tormentas

Vivimos en lo que se conoce como *Tornado Alley*, región geográfica por donde pasan anualmente los tornados. Por lo tanto Tulsa está expuesta a diversos peligros de orden meteorológico, entre los que se cuentan: calor extremo, tormentas eléctricas, inundaciones súbitas, tornados y tormentas de nieve. Por tal motivo, es importante que usted reconozca la diferencia entre un Alerta (*Watch*) y un Aviso (*Warning*) de Mal Tiempo (*Severe Weather*). Un Alerta de Tormenta, (*Severe Storm Watch*) significa que es posible que se desate una tormenta. Un Aviso de Tormenta (*Severe Weather Warning*) significa que ya se ha desatado y que la tormenta está en camino, y por lo tanto, ¡deben ponerse a resguardo de inmediato! El lugar más seguro para esperar a que pase la tormenta es un edificio protegido o una casa de construcción sólida. Aún cuando se encuentre dentro de un edificio o casa bien construidos, recuerde que debe:

- Escuchar los informes meteorológicos actualizados y mantenerse informado.
- Mantenerse alejado de puertas y ventanas.
- Estar preparado para evacuar el edificio si fuera necesario.
- Tener el equipo para emergencias a mano.

## Identifique el lugar más seguro para usted y su familia

Antes de que se declare una situación de emergencia, tómese unos minutos para ubicar el lugar más seguro donde refugiarse, tanto sea en su casa o en el lugar de trabajo como en la escuela. Muchas personas han logrado sobrevivir, incluso a los más fuertes tornados, dentro de un armario o de una pequeña habitación interior sin ventanas. Por lo general, el nivel más bajo de una vivienda es el lugar más seguro. Si vive en una casa móvil (*mobile home*) identifique el edificio sólido más próximo. Según sus posibilidades, una de las maneras más efectivas de prepararse para superar situaciones de desastre en el *Tornado Alley* consiste en construir o instalar un Cuarto Seguro en su casa o lugar de trabajo. *Tulsa Project Impact* le ofrece información sobre estos cuartos, que son recintos cerrados fortificados y anclados que ofrecen seguridad durante los tornados o las tormentas de viento. Planifique cómo llegar hasta el lugar más seguro y organice prácticas con su familia –Ustedes deben realizar un simulacro una vez al año como mínimo.

### El sistema de sirenas para alertas en Tulsa

Es importante que usted y su familia reconozcan los diferentes sonidos de las sirenas de aviso de emergencia (*warning sirens*) de la ciudad de Tulsa, porque así sabrán qué hacer cuando las oigan sonar.

- Tulsa tiene 79 equipos de sirenas. Cada una de ellas tiene un radio de alcance de 1 milla y todas suenan durante 3 minutos.
- Un sonido "continuo" durante tres minutos significa aviso de tornado (o derrame de sustancias químicas que impliquen riesgo. Es un sonido de una sola nota (monotonal).
- Una "ola de sonidos fluctuantes" durante tres minutos significa aviso de ataque militar. Es un sonido similar al ulular de las sirenas de los vehículos de la policía y de los bomberos en situaciones de emergencia.
- Una combinación de tonos "altos y bajos" alternados durante tres minutos significa aviso de inundación inminente. Es un sonido similar al de las sirenas de muchos vehículos europeos de emergencia.
- Si escucha las sirenas que emiten un sonido "continuo" o "fluctuante", diríjase a un lugar de refugio y sintonice una radio local o un canal de televisión para obtener información e instrucciones. Si escucha la combinación de tonos "altos y bajos", evite las zonas bajas o aquellas zonas que se puedan inundar; y evacue el área si es necesario.
- Los días miércoles al mediodía se realiza una prueba de sirenas con sonido, y se efectúan pruebas silenciosas diariamente de lunes a viernes. Generalmente estas pruebas tienen un minuto de duración.

Dependiendo del tipo de emergencia, será preciso evacuar o buscar refugio. Si recibe instrucciones de "refugiarse en el lugar" ("*shelter in place*"), deberá permanecer en el lugar donde se encuentra y, según el tipo de emergencia, quizás le indiquen que apague el aire acondicionado o la calefacción y que tome otras medidas tendientes a proteger el edificio.

### Si usted tiene mascotas

Si tiene mascotas, averigüe si las aceptan en los potenciales refugios -muchos de estos lugares no albergan animales. En ese caso, sería conveniente buscar una solución para las mascotas antes de que se presente una emergencia. Prepare un equipo de supervivencia para su mascota con los siguientes elementos:

- Collar con medalla de identificación y placa de vacunación antirrábica
- Jaula o Correa
- Medicamentos (no olvide verificar las fechas de vencimiento)
- Papel de diario y bolsas plásticas de residuos para recoger los desechos
- Provisión de alimentos y agua para dos semanas como mínimo, y recipientes.
- Registro del veterinario (muchos refugios para animales no admiten mascotas que no tengan certificados de vacunación)

Si debe dejar a su mascota dentro de la casa, ubíquela en un área interior segura y deje suficiente agua y comida a su alcance. Nunca deje animales encadenados fuera de la casa. Ponga una nota en el exterior de su vivienda con una lista de las mascotas que están allí dentro, en qué parte se encuentran, y los números de teléfono donde se lo pueda ubicar.

# Debemos estar preparados

## para lo que sea...

Basándose en diversas fuentes, el *Tulsa Mayor's Citizen Corps* (Cuerpo de Ciudadanos de la Alcaldía de Tulsa) elaboró esta lista con las diez recomendaciones más importantes para sobrevivir a una situación de desastre:

- 1. PLAN:** Formule un plan para situaciones de desastre que su grupo familiar pueda poner en práctica en toda clase de emergencias. Reúna a los integrantes del grupo familiar para decidir qué hará cada uno de ellos y cómo se comunicarán en caso de que ocurra un incidente. Repasen y practiquen los planes de evacuación. Las personas que viven en edificios de apartamentos deben platicar sobre los procedimientos de emergencia con el o la administradora del edificio.
- 2. COMPAÑERO:** Busque un compañero para emergencias de modo que puedan cuidarse mutuamente en sus casas, en la escuela y en el lugar de trabajo.
- 3. SUMINISTROS:** Prepare un equipo con los suministros necesarios para 72 horas que incluya alimentos, agua y un botiquín de primeros auxilios. Tenga uno preparado en su casa, en el trabajo y en el automóvil. Si tiene alguna necesidad especial, no olvide conversarlo con el grupo familiar, los amigos, los vecinos y sus empleadores.
- 4. RADIO:** Para mantenerse informado, tenga una radio que funcione con baterías y varias baterías de repuesto. Obtenga una radio que emita el estado del tiempo de la NOAA (*NOAA Emergency Radio*) que le avisará cuando se avecinan tormentas.
- 5. NÚMEROS:** Cerca del teléfono, tenga una lista con números telefónicos de emergencia, incluidos el de los bomberos, la policía y el hospital.
- 6. REFUGIO:** Ubique su lugar de refugio. Aprenda cómo "refugiarse en el lugar" y qué recursos tiene su comunidad en cuanto a refugios. Elija el mejor lugar dentro de su casa, en el trabajo, etc. para guarecerse durante un tornado (generalmente deberá ser una habitación central, pequeña, y alejada de las ventanas). Construya un Cuarto Seguro a prueba de tornados. Aprenda sobre técnicas que le permitan prevenir las pérdidas, por ejemplo, construir techos a prueba de granizo. Si está a la intemperie, aléjese de los relámpagos, y abandone su casa móvil o automóvil durante una tormenta de viento o tornado.
- 7. EVACUACIÓN:** En caso de inundación, sepa en qué lugares es probable que el agua crezca o suba, trace en un mapa las mejores rutas de evacuación posibles, y nunca intente cruzar una creciente de agua con su automóvil.
- 8. CONTACTOS:** Comuníquese con sus vecinos para conversar sobre sus planes y necesidades y averiguar de qué manera pueden ayudarse unos a los otros. Póngase en contacto con el personal de la escuela para conocer qué planes se elaboraron para los procedimientos de emergencia.
- 9. ALERTA:** Esté atento a cualquier actividad que le resulte sospechosa y avise a las autoridades. Las "actividades sospechosas" incluyen: ver a una persona portando un arma ilegalmente; escucharla proferir amenazas; o ver a una persona abandonar de un modo sospechoso un área de acceso restringido o cerrado al público, o una persona que abandona sospechosamente una estación de trenes o terminal de autobuses, un aeropuerto, túnel, puente, edificio del gobierno o lugar de atracción turística; ver o escuchar que alguien usa o amenaza con usar un revólver u otra arma, coloca una bomba, o libera una sustancia tóxica al aire, en el agua o en la provisión de alimentos; ver fuego, oler humo o gas, o escuchar una explosión; ver que alguien es retenido o llevado por la fuerza por una persona que tiene un arma o amenaza con usar la violencia; ver un paquete sospechoso abandonado en un lugar público lleno de gente; ver una carta o paquete sospechosos en su buzón.
- 10. VOLUNTARIO:** Programe un curso de capacitación en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar, y trabaje junto con el departamento local de bomberos, los especialistas en manejo de emergencias, y los organismos encargados del orden público a fin de ampliar la capacitación de CERT (Equipos Comunitarios de Respuesta Ante las Emergencias - *Community Emergency Response Teams*) dentro de su comunidad. Únase a Tulsa Partners y ayude a que Tulsa sea una comunidad capaz de enfrentar un desastre. Únase a Citizen Corps y contribuya con la lucha por una comunidad más segura.

Si desea obtener información pormenorizada, visite los siguientes sitios en la red: <http://TulsaPartners.org>, [www.fema.gov](http://www.fema.gov) (FEMA – Agencia Federal para el Manejo de Emergencias), [www.dhs.gov/dhspublic](http://www.dhs.gov/dhspublic) (Departamento de Seguridad Interna), [www.tulsareddcross.org](http://www.tulsareddcross.org) (Cruz Roja Americana), [www.ojp.usdoj.gov/bja](http://www.ojp.usdoj.gov/bja) (Departamento de Justicia), [www.weprevent.org](http://www.weprevent.org) (Consejo Nacional de Prevención del Delito), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – Departamento de Salud y Servicios Humanos), y [www.CitizenCorps.gov](http://www.CitizenCorps.gov).

## Situaciones de emergencia causadas por actos de terrorismo

Usted y su familia deben prepararse para un ataque terrorista de la misma manera en que se preparan para un desastre natural, como un tornado o una inundación. Aquí le presentamos algunos consejos prácticos:

### Cómo prepararse para un ataque terrorista

Elabore un plan de emergencia.

Elija un lugar de reunión.

Prepare un equipo de provisiones para situaciones de emergencia.

Escuche y obtenga información de fuentes confiables, como la *Tulsa Area Emergency Management Agency* (Agencia para el Manejo de Emergencias en el Área de Tulsa), sobre posibles peligros y amenazas.

### Qué se debe hacer durante un ataque terrorista

Mantenga la calma y sea paciente.

Siga las recomendaciones del personal de emergencias de su área.

Escuche las noticias e instrucciones que se difunden por radio y televisión.

Si el ataque ocurre cerca de usted, compruebe si hay heridos y si es necesario brinde primeros auxilios.

Cierre todos los servicios públicos que se conectan a su hogar que hayan resultado dañados si el ataque ocurrió cerca de su casa.

Sujete o encierre a sus mascotas.

Comuníquese con el familiar elegido como su contacto para emergencias; no utilice nuevamente el teléfono a menos que se trate de una situación en que peligre la vida.

## Cómo recuperarse después de una situación de emergencia

El proceso de recuperación continuará después de que usted y su familia hayan regresado al hogar, a medida que deban enfrentar las consecuencias psicológicas y emocionales de la experiencia vivida. Las reacciones varían según las personas, pero posiblemente incluyan:

- Sueño agitado o pesadillas.
- Enojo o deseo de venganza.
- Aturdimiento o incapacidad de sentir emociones.
- Necesidad de estar en constante actividad, inquietud o desasosiego.
- Necesidad de hablar sobre la experiencia vivida.
- Pérdida de apetito.
- Pérdida o aumento de peso.
- Dolor de cabeza.
- Cambios de humor bruscos.

Existe un servicio de atención a personas en situación de crisis, duelo o estrés que funciona las 24 horas del día, 7 días a la semana, y puede ayudarlo a usted o a un miembro de su familia que esté sufriendo trastornos emocionales o psicológicos persistentes relacionados con una situación de emergencia. Si necesita ayuda, comuníquese con *United Way Helpline* llamando al **918-836-HELP**.

Todas estas reacciones son normales cuando se ha vivido una situación de mucho estrés y es importante permitir que cada uno exteriorice sus reacciones. Quizás le resulte beneficioso poner en práctica lo siguiente:

- Converse con su familia y sus amigos sobre lo ocurrido y cómo se siente al respecto.
- Hágase cargo de la situación. Siéntase capaz de planificar y de tomar medidas para manejar, evitar o mitigar pérdidas en el futuro. Trate de hacer una evaluación y de preparar un plan en caso de que ocurra un nuevo desastre.
- Trabaje como voluntario en refugios, bancos de sangre, o centros de distribución de alimentos que atiendan a las víctimas del desastre en su zona.
- Hable con su pastor, sacerdote o consejero espiritual.
- Los niños posiblemente requieran particular apoyo y comprensión, y una atención especial. Es aconsejable estimularlos para que expresen sus sentimientos, aun cuando esto signifique escuchar el mismo relato una y otra vez, ya que éste es el modo en que los niños llegan a comprender lo que les ha sucedido. Sería aconsejable que también usted comparta con ellos sus sentimientos sobre lo ocurrido.

## Prepare un equipo de emergencia, *Emergency Kit*.

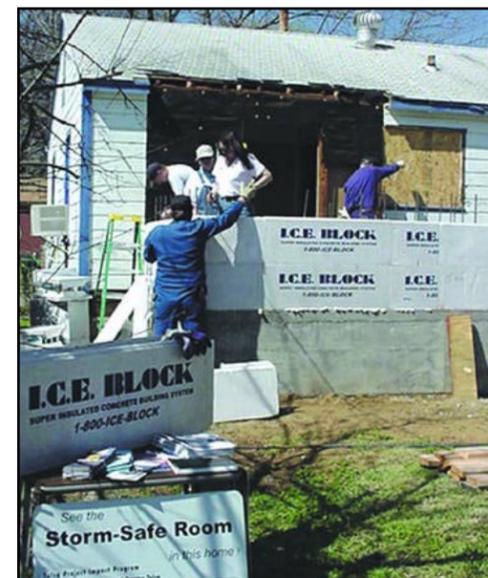
Durante una situación de emergencia a menudo se interrumpe el suministro de agua, energía eléctrica, el servicio de teléfono, y calefacción o aire acondicionado. Al preparar el equipo de emergencia anticipadamente usted ahorrará un tiempo muy valioso en caso de que deba evacuar o permanecer durante un largo período de tiempo sin electricidad, agua o calefacción. En cualquier momento que usted disponga, puede reunir provisiones de agua y alimentos, un botiquín de primeros auxilios, ropa personal, ropa de cama, herramientas y otros artículos esenciales para almacenar. Cuando prepare el equipo de emergencia, recuerde incluir los siguientes artículos:

- **Provisión de agua para un mínimo de tres días (1 galón por persona por día). Almacene el agua en recipientes irrompibles y herméticos. Renueve la provisión cada 6 meses.**
- **Provisión de alimentos enlatados o envasados no perecederos para 3 ó 5 días y un abrelatas manual.**
- **Una muda de ropa, equipo para lluvia y calzado resistente.**
- **Mantas, ropa de cama o sacos de dormir.**
- **Un botiquín de primeros auxilios y medicamentos de venta por prescripción médica (verifique las fechas de vencimiento)**
- **Un par adicional de anteojos o lentes de contacto y solución (verifique la fecha de vencimiento)**
- **Una lista de los médicos de la familia, antecedentes médicos importantes, y tipo y número de serie de los dispositivos médicos, por ejemplo, de un marcapasos.**
- **Objetos especiales para los niños pequeños, los ancianos o integrantes de la familia que tengan una discapacidad.**
- **Un radio que funcione con baterías, una linterna, y una buena provisión de baterías de respaldo.**
- **Documento de identidad, tarjetas de crédito, dinero efectivo, y fotocopias de documentos importantes de la familia, incluida la póliza de seguro de la vivienda.**
- **Un juego adicional de llaves del automóvil y de la casa.**



Fotografía del Tulsa World

Herramientas, tales como destornillador, cortadora-cúter y tijeras. Incluya, además, cinta adhesiva, fósforos en envase a prueba de agua, un extintor ABC, luces de bengala, recipientes plásticos, aguja e hilo, lápiz y papel, una brújula, bolsas para residuos, y blanqueador común de uso doméstico.



## Vecinos que ayudan a otros vecinos

El trabajo conjunto de los vecinos puede salvar vidas y bienes durante una situación de emergencia. Busque un "compañero para emergencias" y planifiquen juntos de qué manera pueden velar el uno por el otro y ayudarse mutuamente. Reúnase con los miembros de su comunidad, en su vecindario y en su lugar de trabajo, a fin de planificar cómo podrían trabajar juntos mientras esperan que llegue la ayuda. Si usted es miembro de una organización vecinal, tal como la asociación de hogares de familia o un grupo de protección contra el delito, proponga la preparación para situaciones de emergencia como una nueva actividad. Averigüe qué destrezas especiales tienen sus vecinos y de qué manera podría ayudar a quienes tienen necesidades especiales, por ejemplo, personas ancianas o con alguna discapacidad.

Voluntarios de *Project Impact* construyendo un Cuarto Seguro anti-tormentas

## Durante y después de una situación de emergencia

Es fundamental mantener la calma durante y después de una emergencia. Deténgase por unos momentos, respire profundamente y concéntrese en tratar de controlarse y controlar la situación de la mejor manera posible. Aun después de ocurrido el desastre, el peligro puede persistir. Un determinado lugar o la distancia de cierta recorrido pueden parecerle seguros cuando en realidad no lo son. Mantenga encendida la radio o el televisor y siga los consejos de los profesionales capacitados. A menos que haya recibido la orden de evacuar, evite las carreteras a fin de facilitarle el paso a los vehículos de emergencia. Lo que usted haga en cada situación puede salvar su vida y la vida de otras personas. A continuación le presentamos algunos consejos prácticos y algunos puntos que debe considerar:

### Si se interrumpe el suministro de energía eléctrica

- Mantenga la calma y ayude a los miembros del grupo familiar o vecinos que pueden resultar perjudicados por estar expuestos a temperaturas bajas o altas extremas.
- Localice una linterna con baterías que utilizará hasta que se restaure el servicio eléctrico. No encienda velas porque podría provocar un incendio.
- Apague todos los equipos eléctricos sensibles a las fluctuaciones de suministro eléctrico, tales como computadoras, videograbadoras y televisores.
- Apague los electrodomésticos de importancia que estaban encendidos cuando se produjo el apagón. Esto evitará que resulten afectados por un salto repentino en la tensión cuando se restaure el servicio.
- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas la mayor cantidad de tiempo posible para conservar el frío en el interior y evitar que entre el aire caliente desde el exterior.
- No utilice la estufa de la cocina para calentar la casa -esto podría provocar un incendio, una pérdida de gas, o asfixia.
- Maneje con extrema precaución. Si los semáforos no funcionan, deténgase en cada una de las señales de tránsito -detenga el automóvil completamente al llegar a las intersecciones y mire antes de avanzar-.
- No llame al 9-1-1 para pedir informes sobre el apagón. Escuche las emisoras que transmiten noticieros para obtener información actualizada.



### Inundaciones repentinas

Las inundaciones repentinas pueden ser muy peligrosas debido a que estas corrientes de agua son muy fuertes y rápidas y no dan tiempo a darle aviso a la población.

- Trasládese rápida e inmediatamente a un lugar alto. Tenga en cuenta que la fuerza de una corriente de agua de 6 pulgadas de profundidad, moviéndose a gran velocidad... ¡puede voltear a una persona!
- Si el agua de la creciente rodea su automóvil, abandone el vehículo y diríjase a un lugar alto de inmediato.
- NUNCA intente cruzar una creciente de agua con su automóvil. Un vehículo puede ser fácilmente arrastrado por una corriente de tan sólo 2 pies de agua.



### Cuando necesite agua potable

Las reservas de agua pueden estar contaminadas como consecuencia de la inundación. El agua contaminada puede contener microorganismos que producen enfermedades tales como disentería, fiebre tifoidea y hepatitis. Si piensa que el agua puede estar contaminada, debe purificarla antes de usarla para beber, cocinar, lavar la loza o bañarse.

El método de purificación que se considera más seguro es hervir el agua. El agua debe hervir durante 3 a 5 minutos y luego se deja enfriar antes de usarla. Puede mejorar el sabor del agua trasvasándola de un recipiente a otro varias veces para que recupere el oxígeno que perdió durante el hervor.

Si no puede hervir el agua, utilice 16 gotas de blanqueador común (conocido también como cloro o lavandina) de uso doméstico por galón de agua, revuelva, y deje reposar durante 30 minutos. Si el agua no tiene un leve olor a blanqueador, repita la dosis y deje reposar otros 15 minutos. Si aún así el agua no huele a cloro, deséchela y busque otro lugar donde abastecerse de agua.

## Tornados

Los tornados son peligrosos debido a los vientos de gran velocidad y a su capacidad de levantar y mover objetos pesados. Busque refugio inmediatamente si escucha un Aviso de Tornado. Diríjase al lugar más seguro que esté a su alcance.

### Si está conduciendo su automóvil:

- ¡PARE! Salga del vehículo y métase adentro de un edificio seguro o acuéstese boca abajo, pegado al suelo, en una zona baja.
- Cubra su cabeza y espere a que pase el tornado.
- Evite los pasajes debajo de puentes porque pueden convertirse en peligrosos túneles de viento.

### Si se encuentra en una torre de apartamentos o en otro edificio público:

- Diríjase al nivel más bajo en el interior del edificio, de preferencia en el hueco de la escalera o el pasillo. Trate de que haya tantas paredes sólidas como sea posible entre usted y el exterior. Aléjese de las ventanas.

### En su casa:

- Diríjase al sótano, al refugio anti-tormenta o a una habitación sin ventanas en el centro de la vivienda. Mejor aún, diríjase a un Cuarto Seguro, si fuera posible.

### En una casa móvil:

- Salga de la casa y diríjase a un lugar central del piso más bajo de un edificio seguro, y manténgase alejado de las ventanas.



## Situaciones de emergencia causadas por peligros tecnológicos

Si recibe el aviso o se da cuenta de que se encuentra ante una emergencia causada por peligros tecnológicos, tales como derrame de sustancias químicas, incendio o explosión, no entre en pánico. Si es necesario abandonar el área o recibe la orden de evacuar, hágalo de inmediato y:

- Lleve su equipo de emergencia.
- Cierre su casa.
- Cúbrase la nariz y la boca con un trapo mojado.
- Viaje por la ruta que le indiquen las autoridades locales.
- Viaje en dirección contraria al viento desde el lugar del incidente.
- Si está seguro de que dispone de tiempo:
  - \* Tome su teléfono de emergencia y un receptor de radio con baterías.
  - \* Cierre la llave maestra de agua y desconecte la electricidad.
  - \* Deje una nota que explique cuándo partió y hacia dónde se dirige.
  - \* Haga los arreglos necesarios para el cuidado de sus mascotas.
- Si recibe instrucciones de permanecer en su casa ("refugio en el lugar") y no evacuar:
  - \* Cierre y asegure puertas y ventanas.
  - \* Desconecte los sistemas de ventilación y cierre el paso del agua.
  - \* Utilice toallas mojadas y cinta adhesiva para sellar los espacios de luz debajo de puertas y ventanas.

El personal de emergencias está capacitado para actuar en situaciones de emergencia causadas por peligros tecnológicos, y ellos le dirán a usted qué debe hacer, ya sea en el lugar del hecho o a través de la radio o televisión.

## Preparación para emergencias en la empresa

El comercio y la industria están tan expuestos a los efectos de una emergencia como el residente común. Por lo tanto, las empresas deben tomar ciertas medidas básicas para estar preparadas ante una posible situación de emergencia:

- Adquiera un seguro que brinde suficiente cobertura a su empresa.
- Identifique procesos de importancia crítica en su lugar de trabajo que en ningún caso deben interrumpirse (por ejemplo, despacho, control de inventario, nómina de empleados), y prepare los procedimientos necesarios para asegurar su continuidad.
- Prepare copias de los archivos en discos y almacene todos los registros de la computadora (nómina de empleados, inventarios, etc.) en un lugar aparte de la oficina.
- Tenga un plan de evacuación para facilitar la evacuación de empleados y clientes.
- Tenga un plan *S.I.P.* (de "refugio en el lugar") para ofrecer refugio a los empleados y clientes